

# Príloha k dokumentu „Ideálna staroba“

## List z denníka: „Začiatok jedného dňa starého človeka...“

„Deň“ sa mi dnes začal, keď som sa zobudil krátko po 2. hod. Bolo to moje pravidelné zobudenie. V poslednom čase je môj zdravotný stav (aspoň z urologickej stránky) celkom dobrý: budím sa iba trikrát za noc (inokedy to býva 5 – 6x i viac). Pozrel som v akom stave je moja manželka. Nespala, ležala pokojne; ale zistil som, že ju musím prezliecť. A nielen ju, ale i posteľ. Trvalo ma viac než pol hodinu – veď už nie som mladý. Opäť som si ľahol, ale už som nezaspal: myslou sa mi prehánali rôzne myšlienky; najmä o tom, čo ma dnes čaká: musím niečo navariť (asi to budú iba zemiaky, ale aj tie mi už robia dosť problémov), vyprať znečistenú posteľnú i osobnú bielizeň; potom by som mal ísť nakúpiť nejaké potraviny, zájsť na poštu (zaplatiť poukážku za „vodné a stočné“), mám tiež niečo vybaviť na mestskom úrade... Pošta a mestský úrad sú ďaleko, cesta bude trvať dlho a iste ma veľmi unaví... A ktovie ako budú tam zasa so mnou zaobchádzať. Keď som bol dieťaťom pod vplyvom rozprávok som si neraz želal byť neviditeľným. Teraz sa moje detské želanie splnilo, stalo sa realitou (smutnou realitou): keď napríklad sedím v čakárni, keď prídem na úrad alebo niekam inam, kde je viac ľudí, som v podstate „neviditeľným“: úradník, zdravotná sestra, či iná „úradná osoba“ debatuje s inými, mladými, baví sa s nimi (často o rôznych osobných alebo nezmyselných veciach), ale mňa, starého si nevšimá – skrátka som (akoby) „neviditeľný“.

Rád by som si i dnes niečo prečítal, no neviem či mi zostane čas a či „budem môcť“. Knihy boli mojimi najbližšími a najvernejšími priateľkami po celý život: bez čítania som si nevedel predstaviť azda ani jeden deň. V poslednom čase mi však už neslúži zrak, rýchlo sa unaví. A nielen oči sú unavené, unavený je aj mozog, ba celý organizmus; a tak sa často stane, že hľadím na stránku otvorenej knihy a nič nevnímam...

Po polhodine ležania a premýšľania vstávam, obliekam sa. Potom zapínam práčku a začnem čistiť zemiaky. Keď sa už zemiaky varia, začína práčka vypúšťať vodu, pri odstreďovaní musím byť pri nej; a tak „kmitám“ medzi kuchyňou a práčovňou. O po šiestej som hotový – bielizeň je vyvešaná, zemiaky rozmixované; nestačí urobiť zemiakovú kašu, musím urobiť pyré, inak by to manželka nezjedla (aj s týmto má problémy). Som hotový s prácou (aspoň s jej „prvou etapou“), ale som „hotový“ aj inak – ustatý ako kedysi po celodennej ťažkej práci.

Natiahnem sa na chvíľku na otoman. Ale nezaspím. Myslím na množstvo vecí: na to, čo ma ešte dnes čaká, ale aj na svoje deti a ich problémy, na vnúčatá (včera som sa dozvedel, že sú choré)... Potom myšlienky zabrúsia do minulosti, Spomínam si, ako som si kedysi predstavoval roky svojho dôchodku. V čase, keď som chodil do práce, keď som bol zavalený množstvom problémov, som si myslel, že si na dôchodku odpočinem; ba viac – že budem mať čas na moje „koničky“ (napr. čítanie, písanie, maľovanie, chalupu...). A ako to dopadlo! Som trvalo ustatý, takže ťažko zvládam aj práce nevyhnutné pre udržanie života, presnejšie tých najdôležitejších fyziologických potrieb mňa samotného a mojej manželky. Tá totiž pred niekoľkými rokmi ochorela – trpí Alzheimerovou chorobou: potrebuje starostlivosť denne 24 hodín; v poslednom čase ju treba dokonca kŕmiť ako malé dieťa (podávať jej jedlo priamo do úst), už nehovoríac o iných veciach. Nikdy v minulosti som nerobieval tzv. „ženské práce“ (ako je napr. varenie, pranie, riadenie atď.), teraz som nútený toto všetko robiť; ale keďže v tom nemám prax a navyše som starý a slabý, takže moje pohyby sú ťažkopádne, nielenže mi to zaberá veľa času, ale ma to i veľmi unaví. Potom už na „koničky“ nemám ani pomyslenie. Iba sem tam si sadnem k počítaču, vymením si s priateľmi pár mailov, alebo niečo napíšem. A snažím sa čítať, ale ako som už spomenul, dlho nevydržím.

Žijem s manželkou sám, a teda bežné práce okolo domácnosti i vybavovanie rôznych záležitostí (od zháňania oprávov až po platenie rôznych poplatkov alebo riešenie záležitostí, s ktorými trápia občanov rôzne úrady) zostáva na mne. Dečéry nás, pravdaže, navštevujú (niekedy i raz za týždeň, inokedy raz za dva týždne alebo ako príde), prinesú i jedlo alebo nejakú „maškrtu“, ale aj tak sa cítim nesmierne osamelý: s manželkou je komunikácia veľmi obmedzená (súvislejší a zložitejší rozhovor je nemožný) a stretávať sa s niekým iným sa pri mojej „priviazanosti“ k domácnosti (t.j. pri mojich hlavných povinnostiach) nedá. Niet divu, že prichádza depresia, „únava životom“ a želanie, aby to čím skôr skončilo. Aké blízke sú mi teraz slová apoštola Pavla v jeho liste *Filipským kresťanom* (1,23): „Tiahne ma to z oboch strán: „...túžim už umrieť a byť s Kristom..., ale pre vás (moji drahí) je potrebné, aby som zostal...“

Je predo mnou dlhý deň plný starostí, námahy, nepríjemných povinností, bolestí telesných i psychických. Bez výhľadu na zlepšenie (aspoň pred smrťou nie). Pred časom som čítal knihu Alexandra Solženicyna „Jeden deň Ivana Deni-soviča“. Vtedy mi ani na um neprišlo, že „moje dni“ budú raz oveľa horšie a hlavne beznádejnejšie než dni trestancov v „gulagoch“. Áno, Šalamún mal úplnú pravdu, keď o starobe písal ako o „zlých dňoch“ a o „rokoch, o ktorých povieš: nemám v nich potešenie“ (Kaz 12,1).

### Poznámka:

Mladý človek si neraz naivne predstavuje, ako si bude v starobe „užívať“. Predstavuje si „výhody“ staroby (čím má na mysli prakticky iba to, že mu odpadne povinnosť chodiť do zamestnania, že bude mať veľa voľného času – teda vlastne to, čo majú aj mnohí mladí ľudia, ktorí sú nedobrovoľne alebo aj dobrovoľne nezamestnaní) a nepomyslí na problémy staroby – na množstvo obmedzení zdravotných, fyziologických, spoločenských i ekonomických a na nové povinnosti, ktoré bude musieť zvládať za veľmi sťažených okolností.

Ak chcete vedieť o starobe niečo viac, pozrite si publikáciu „**Starnutie a staroba**“. Nájdete ju na:

[www.knihy-benjan.sk/starnutie.html](http://www.knihy-benjan.sk/starnutie.html)